

**Bienvenue à tous !**

**Thème de l'intervention**

**Petite séance d'information à l'attention  
des entraîneurs et  
des accompagnateurs des jeunes basketteurs  
du C.O.PACE**

**Par Denis STEFFANUT**

## **Déroulement de la séance**

- 1°) Présentation des participants
- 2°) Mon intervention
- 3°) Vos questions

# PLAN DE MON INTERVENTION

## **1. Conseils pour la formation des jeunes joueurs**

**1a. L'attitude des joueurs face à la compétition.**

**1b. L'attitude des joueurs à l'entraînement**

## **2. Conseils pour les entraîneurs, les managers et les accompagnateurs**

**2a. L'attitude du manager et des accompagnateurs lors des matchs.**

**2b. L'attitude et le comportement des entraîneurs aux séances d'entraînement.**

# 1a. L'attitude des joueurs face à la compétition

- **Avant le match**

Bien faire comprendre aux joueurs que :

- Toute l'énergie dépensée dans les conflits entre équipiers, adversaires et officiels est perdue pour la performance du joueur ou de l'équipe.
- Les joueurs jouent, les entraîneurs entraînent et managent et les officiels officient !
- Ne jamais sous-estimer un adversaire.
- Un match, quel qu'il soit, se prépare par le repos et une alimentation adéquate.
- Il faut savoir attendre le match sans se disperser.

## **L'échauffement**

- Il ne se limite pas aux aspects physiologiques. C'est aussi un moment de préparation mentale de la rencontre.

Objectif : Prendre confiance !

## **Sur le terrain**

- Les joueurs doivent repérer leur adversaire direct, observer s'il est gaucher ou droitier, quelles sont ses actions les plus fréquemment entreprises, quels sont ses points faibles (fautes personnelles accumulées, tendance à sauter en défense ...).
- Au cours de la rencontre, le joueur ne peut être simultanément entraîneur, arbitre, commentateur sportif et ... joueur. Il n'a qu'une partition à jouer... la sienne.

## ATTENTION !

- Se prendre pour un sauveur (« être perso ») est préjudiciable à l'équipe.
- Une action de jeu positive ne mérite pas d'être transformée en "victoire brésilienne".

### FAITES COMPRENDRE AUX JOUEURS QUE:

- Une action négative, une défaite, ne sont pas des catastrophes nationales.
- Le temps de jeu qui leur est accordé s'inscrit dans la stratégie choisie par l'entraîneur.

## MAIS AUSSI...

- Si l'équipe adverse est dans une période euphorique, cela ne durera pas toute la partie. Votre équipe doit serrer les coudes, être solidaire, coopérative et réceptive aux consignes de l'entraîneur.
- **Il faut se battre jusqu'au coup de sifflet final.**

## L'après match

- En cas de défaite, vos joueurs doivent accepter le résultat, reconnaître les qualités de l'adversaire.
- S'en prendre aux autres pour expliquer la défaite ne leur permettra pas de progresser.
- En cas de victoire, les jeunes doivent savoir faire preuve d'humilité.
- La victoire rend souvent aveugle. La défaite apporte quelquefois plus.

## **1b. L'attitude des joueurs à l'entraînement.**

- Les joueurs doivent donner le meilleur d'eux-mêmes.
- Ils doivent savoir être sérieux sans se prendre au sérieux.
- Apprenez-leur à respecter les consignes.
- La persévérance est une qualité, un gage de réussite.

### **Pour progresser**

- Conseillez-leur de regarder régulièrement des matchs à la télévision pour apprendre à comprendre les situations de jeu.
- Ils doivent pratiquer les exercices de tirs en situation de « pré-fatigue ».
- Conseillez-leur de s'entraîner plus, en dehors des créneaux proposés par le club.

# APPRENDRE A UTILISER SES RESSOURCES MENTALES

Etre capable de :

- Supporter les décisions de l'entraîneur, des arbitres.
- S'automotiver pour l'entraînement.

## ETRE CAPABLE...

- De ne pas se laisser se déconcentrer par des remarques, ou des erreurs (les siennes et celles des autres).
- D'avoir un comportement positif dans la vie et sur le terrain.

## ETRE CAPABLE...

- De contrôler la frustration face à la défaite.
- De contrôler sa peur.

## ETRE CAPABLE...

- De faire des commentaires positifs sur la prestation des adversaires et des partenaires.

## 2a. L'attitude du manager et des accompagnateurs lors des matchs.

### Le sport, un moyen d'éducation

- L'entraîneur ne doit pas être le seul à éduquer les enfants à l'occasion des matchs.
- Les parents ont un rôle fondamental pour transmettre aux enfants des valeurs de tolérance, de respect, de loyauté...

### LES PARENTS = DES MODELES

- Les enfants apprennent par l'exemple.
- Les parents doivent être d'excellents modèles de **fair-play**.
- Les parents doivent être des modèles de tolérance envers les joueurs, les officiels et les entraîneurs qui sont en apprentissage et ont le droit à l'erreur.
- Ne critiquez jamais les décisions des arbitres devant les enfants.
- Même en cas de défaite, félicitez les enfants pour leur sportivité, leur combativité, leur persévérance...
- **Sur la route** aussi soyez un modèle pour les enfants (respectez scrupuleusement le code de la route...).
- N'oubliez jamais que les enfants que vous transportez sont sous votre responsabilité.

## **2b. L'attitude et le comportement des entraîneurs lors des séances d'entraînement.**

- L'entraîneur doit être un exemple pour les joueurs, par sa tenue sportive, sa ponctualité, et son assiduité aux entraînements.

### **Voix, élocution, concision**

- Parlez lentement, (attention au débit de vos paroles) d'une voix haute et claire.
- Efforcez-vous d'être concis dans vos propos et évitez de longues interventions face à des joueurs immobiles.

### **Dynamisme et enthousiasme**

- **L'entraînement est semblable à l'entraîneur...**

Enthousiasme + Dynamisme = Efficacité

### **Exigence et précision**

- Intervenez avec force sur des points précis.
- Exigez la réalisation précise de ce qui est demandé.

### **Cohérence, ténacité et patience**

- Il faut du temps pour obtenir ce que l'on souhaite.
- Acceptez de perdre du temps pour en gagner plus tard...

## **Encouragements et réprimandes**

- Ils doivent être savamment dosés.
- Encouragez pour renforcer les points positifs.
- Réprimander, c'est ne pas laisser l'erreur s'installer.

Enfin...

- Soyez à l'écoute des parents, des dirigeants ... sans vous laisser influencer.

## **Le début de l'entraînement (la prise en mains)**

- Les joueurs sont regroupés au centre du terrain, dans le rond central.
- Mettez fin à tout ce qui peut disperser l'attention des joueurs (tenue folklorique de certains, gesticulation avec le ballon dans les mains ...)
- Annoncez le thème de l'entraînement et les objectifs (30'')

## **La séance proprement dite**

- Placez plutôt en début de séance tout ce qui relève de la nouveauté (dans la forme de travail, dans l'exercice, dans les consignes de réalisation ...)

- Pour lancer un exercice, présentez-le en quelques mots en insistant sur :
  - le dispositif de départ
  - la rotation des joueurs
  - la durée et les points clés de l'exercice

## Une fois l'exercice lancé...

- Corrigez les erreurs individuelles sans arrêter le déroulement de l'exercice. (attention aux entraîneurs bavards qui veulent corriger sans cesse).
- La partie jouée se fera si possible avec la tenue du score et du chronomètre.

## **Savoir finir l'entraînement**

- Regroupez les joueurs comme pour le début de la séance.
- Donnez votre avis sur ce qui a été bien fait ou au contraire moins bien réalisé.

### **3°) Vos questions**